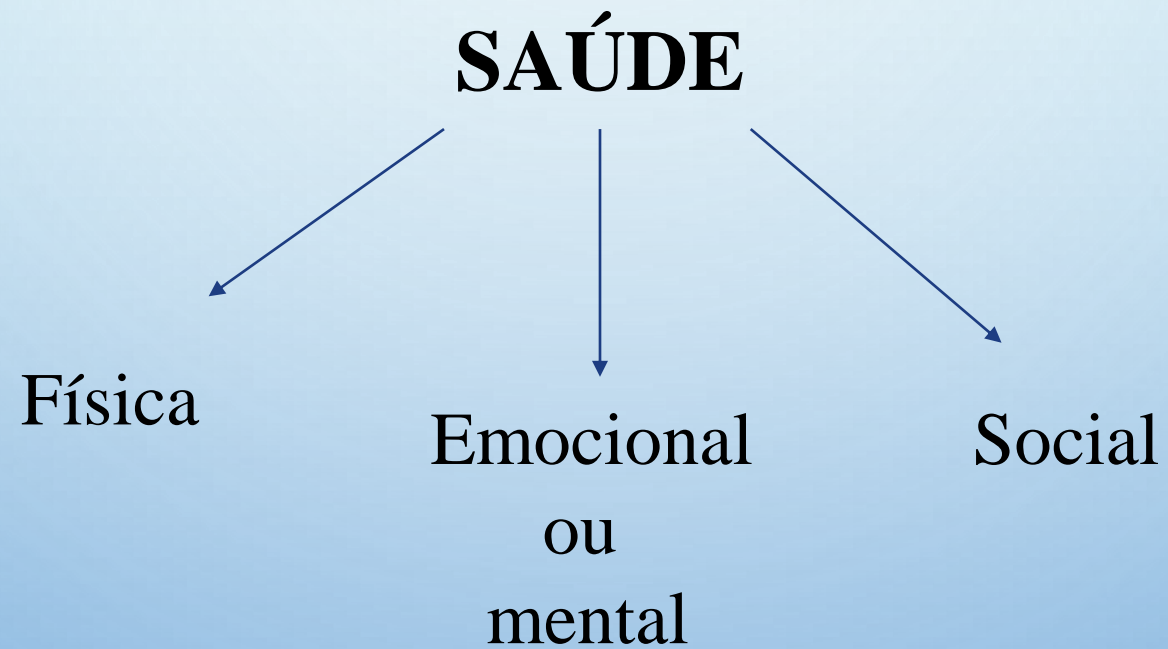




SAÚDE E HIGIENE-CUIDADOS NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS

JÚLIA ROCHA NADAES

O QUE É SAÚDE ?



O QUE É SAÚDE ?

“ A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS), EM 1946, DEFINIU SAÚDE COMO UM ESTADO DE COMPLETO BEM-ESTAR FÍSICO, MENTAL E SOCIAL, E NÃO APENAS COMO A AUSÊNCIA DE DOENÇA OU ENFERMIDADE.”

(MINISTÉRIO DA SAÚDE).

SAÚDE FÍSICA

- ATIVIDADE FÍSICA;
- ALIMENTAÇÃO ADEQUADA;
- HIGIENE.

SAÚDE FÍSICA



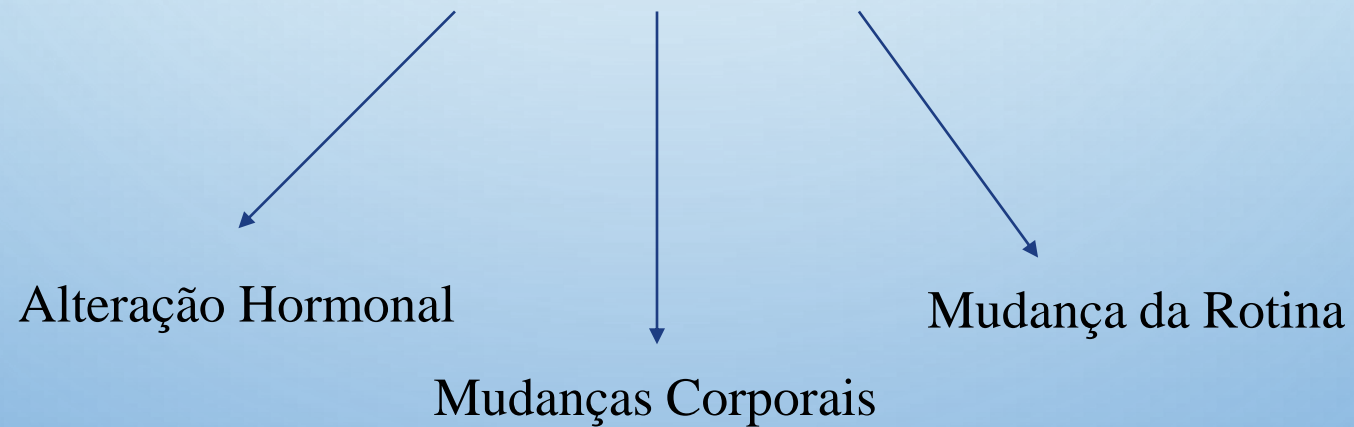
DESAFIOS



SAÚDE FÍSICA

- Entre 8 e 13 anos

PUBERDADE



SINAIS DA PUBERDADE PRECOCE

Crescimento rápido

Odor axilar

Acne

Pelos pubianos ou axilares

Mudança na voz

Aumento dos testículos



Crescimento rápido

Odor axilar

Acne

Pelos pubianos ou axilares

Crescimento mamário

Primeira menstruação

SAÚDE MENTAL

“[...] DE ACORDO COM A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS), A SAÚDE MENTAL PODE SER CONSIDERADA UM ESTADO DE BEM-ESTAR VIVIDO PELO INDIVÍDUO, QUE POSSIBILITA O DESENVOLVIMENTO DE SUAS HABILIDADES PESSOAIS PARA RESPONDER AOS DESAFIOS DA VIDA E CONTRIBUIR COM A COMUNIDADE.”

(MINISTÉRIO DA SAÚDE)

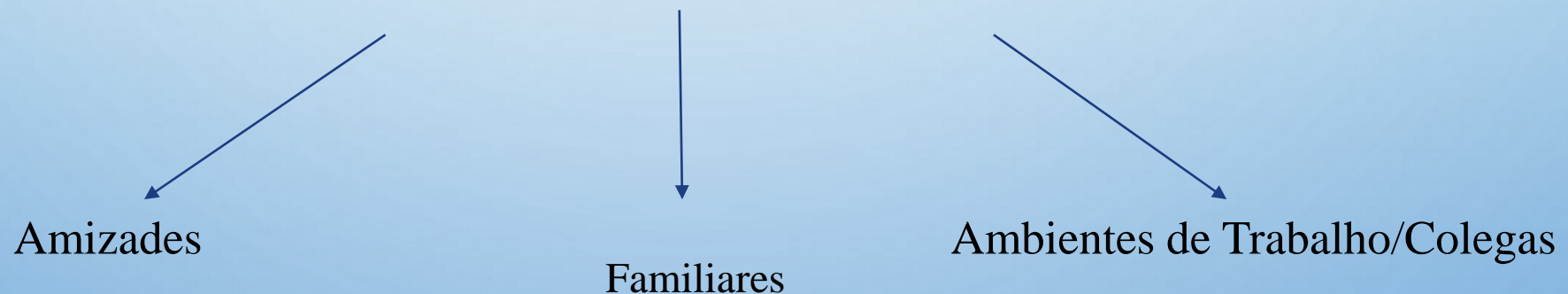
SAÚDE MENTAL

“O BEM-ESTAR DE UMA PESSOA NÃO DEPENDE APENAS DO ASPECTO PSICOLÓGICO E EMOCIONAL, MAS TAMBÉM DE CONDIÇÕES FUNDAMENTAIS, COMO SAÚDE FÍSICA, APOIO SOCIAL, CONDIÇÕES DE VIDA. ALÉM DOS ASPECTOS INDIVIDUAIS, A SAÚDE MENTAL É TAMBÉM DETERMINADA PELOS ASPECTOS SOCIAIS, AMBIENTAIS E ECONÔMICOS.”

(MINISTÉRIO DA SAÚDE)

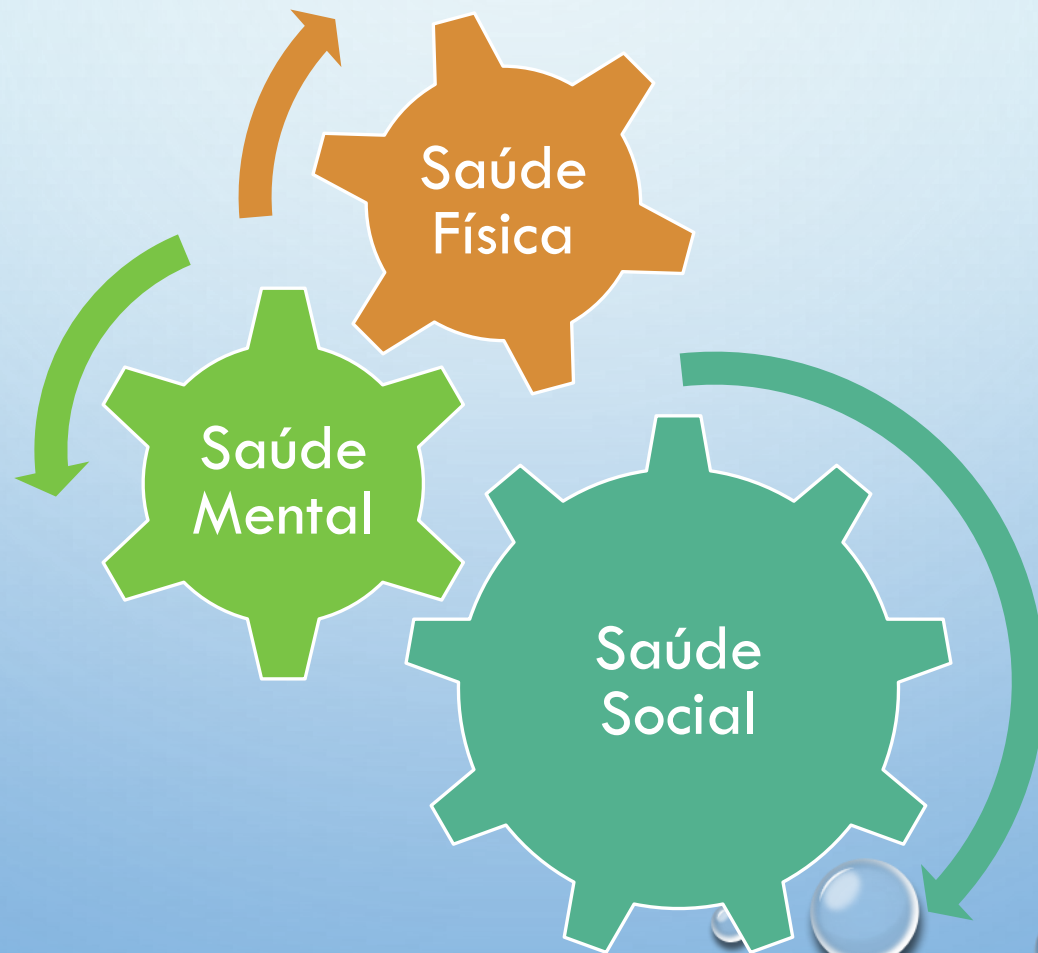
SAÚDE SOCIAL

MANUTENÇÃO DE RELAÇÕES SAUDÁVEIS



Disponível em: <<https://www.uninter.com/noticias/entenda-os-sinais-da-sua-saude-fisica-mental-social-e-espiritual#:~:text=A%20sa%C3%BAde%20social%20est%C3%A1%20ligada,da%20cultura%20e%20do%20coletivo.>>>

CONCLUSÃO



OBRIGADA!

“ TU ME DIZES, EU ESQUEÇO; TU ME ENSINAS, EU LEMBRO; TU ME ENVOLVES, EU APRENDO.”

BENJAMIN FRANKLIN

- E-mail para contato: julianadaes@gmail.com